Rok VI. Nr. 3.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

MARZEC 1886

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Najwłaściwszy okres życia dla ćwiczeń gimnastycznych

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

Poprzednio wykazaliśmy korzystny wpływ gimnastyki na ustrój ludzki i jego poszczególne narządy i zwróciliśmy uwagę na zakorzeniony przysąd, jakoby przewlekłe choroby niektórych narządów wzbraniały ćwiczenia ciała, a dzisiaj pragniemy uzasadnić, że z wyjątkiem wieku dziecięcego i starczego, w każdej porze życia i u obu płci ćwiczenia gimnastyczne przynoszą korzyść ustrojowi w jego fizjologicznym rozwoju i w życiowych czynnościach.

W kwestji, jaki okres życia jest najwłaściwszy dla gimnastycznych cwiczeń, bywają wygłaszane rozmaite zdania, zawisłe od zapatrywań, jakie o gimnastyce mamy; a że najpoważniejsi ojcowie i wykształceni pedagogowie miewają niekiedy niejasne pojęcia o celu gimnastyki, nic więc dziwnego, że spotykamy się z nieracjonalnymi poglądami i sądami graniczącymi z przesądami. Podczas gdy jedni tylko chłopcom w wieku młodocianym ćwiczyć dozwalają, inni więcej łaskawi dopuszczają gimnastykę u panienek przed wiekiem dojrzałości, uważają jednak za rzecz zbyteczną po chwili dojrzenia i w wieku męskim a za rzecz nieprzystojną u płci żeńskiej po dojrzeniu, wreszcie najzdrowiej się zapatrujący i dokładnie z wpływem gimnastyki na ustrój ludzki obznajomieni, zachęcają obie płci w wieku dojrzewania i w dojrzałym do odpowiednich jakkolwiek różnych co do formy ćwiczeń gimnastycznych. Pragnąc wykazać, w którym okresie życia gimnastyka największą korzyść przynosi, wypada przypomnieć, co gimnastyka zdziałać może i jak wpływa na ustrój ludzki w rozmaitych porach jego rozwoju i istnienia. Rozbierając działanie gimnastyki na poszczególne narządy stwierdzono, że racjonalnie zastosowana każdemu organowi korzyść przynieść może i musi, wiemy bowiem ogólnikowo wyrażając się, że pod wpływem gimnastyki każdy narząd, nie wykluczając nawet organów nerwowych, dokładniej spełnia swe fizjologiczne czynności i przez nią bywa silniejszy — a korzystne działanie na poszczególne narządy pociąga za sobą dokładniejsze odżywianie całego ustroju i szybszą jego przemianę czyli odnowę, której dokładność zapewnia nam zdrowie. Łatwo pojmujemy, że pod wpływem gimnastyki wyrabia się układ mięsny a doświadczenie potwierdza, że gimnastykującym przybywa mięśni, które stają się jędrniejszymi, grubszymi i silniejszymi. Z ich rozwojem zaś potężniejemy w siłę muskularną czyli mięśniową. Umiemy sobie wytłumaczyć korzystny wpływ na układ kostny, wywołany obfitszem odżywieniem i szybszą odnową kości, mniej zrozumiałe jest dla niewtajemniczonych, pośrednie, wzmacniające działanie jej na system nerwowy, który staje się nie tylko silniejszym ale i czulszym na wszelkie bodźce i łatwiej przez to pokonuje szkodliwe wpływy na ustrój działające, ale zarazem wzmocniony system nerwowy może podołać łacniej większej pracy umysłowej. Przez korzystne działanie gimnastyki na cały ustrój staje się odporniejszym organizm, lepszą konstytucja, która wyciska swe piętno na każdej czynności fizjologicznej i duchowej ustroju w stanie zdrowia i choroby, zahartowanie zaś ciała, będące następstwem ćwiczeń gimnastycznych jest silnym pancerzem przeciwko chorobom. Gimnastyka wreszcie ukształca ciało, nadaje mu swobodę i miękkość w ruchach, z wytworzeniem zaś siły mięśniowej zyskujemy pewność i wiarę w siebie, odwagę i urabiamy charakter, najważniejszy czynnik w życiu i naszych działaniach. Gdy więc takie korzyści przez ćwiczenia gimnastyczne osiągamy, powinniśmy zezwalać na nie w każdej porze życia i tylko dla bardzo ważnych powodów, do których należą także chorobliwe stany, wszelkie wytężenie fizyczne wykluczające, unikać ich należy. Mimo to nie podobna żądać od dzieci, aby one ćwiczyły, bo albo brakuje w tym wieku odpowiedniej siły fizycznej — albo co częściej jeszcze się zdarza uniemożliwia fizyczne kształcenie ciała, nieodpowiedni stopień rozwoju władz umysłowych. U dzieci więc do lat 7—8 nie ma mowy o gimnastyce w ścisłem znaczeniu — ale natura wynagradza sobie brak wielką ruchliwością dziecięcia nie absorbującą siły młodocianego ustroju, która sama przez się działa korzystnie i wpływa na szybszą odnowę organizmu dziecka. Jedynem więc naszem zadaniem pozostaje w fizycznem wychowaniu dzieci nie tylko nie krępować tej ruchliwości, lecz przeciwnie do niej zachęcać i starać się o to, aby ruch odbywał się w najkorzystniejszych warunkach t. j. na świeżem powietrzu lub w poko-

jach najlepiej przewietrzanych, czemu niestety zbytnia choć źle zrozumiana troskliwość rodziców i opiekunów nie przeparte stawia trudności.

Jakkolwiek więc we wszystkich chwilach życia gimnastyka jest wskazaną, z wyjątkiem w wieku dziecięcym i starczym, przecież w okresie dojrzewania i bezpośrednio po nim jest ona u obu płci najbardziej wskazaną, bo w tej porze życia oddaje ona największe zasługi, co zależy od właściwości życiowych rozwijającego się ustroju. W tym okresie bowiem wyrabia się, że tak powiemy cały ustrój, składowe jego części i poszczególne narządy wykształcają się, a niektóre organa dotąd uspione, do czynnego stanu się przygotowują. Z tego też powodu powinno być w tym okresie rozwoju odżywianie najdokładniejsze, przychód organizmu musi o wiele przewyższać wydatki, aby ta część zapasowa, którą życiowe funkcje nie spotrzebują, była obrócona na korzyść ciągłego rozwoju, a od doskonałości odnowy tego okresu zależy nie tylko chwilowy stan zdrowia, ale równie jego stan w wieku męskim i starczym i to usprawiedliwia słuszną troskę, aby odnowa organizmu w najkorzystniejszych odbywała się warunkach.

Tymczasem konieczność przynagla nas do hamowania fizycznego rozwoju, w tej bowiem porze wieku rozpoczyna się obowiązkowa praca umysłowa czyli nauka szkolna, która, gdy nieodpowiednio jest podawana, musi niekorzystnie wpływać na fizyczny rozwój ustroju. Stąd bynajmniej nie wynika, abyśmy nie uznawali koniecznej potrzeby kształcenia umysłowego, przeciwnie uznając jego potrzebę a nawet korzystny wpływ na ustrój cielesny, pragniemy jednak wskazać, że szkoła i umysłowa praca, tylko w takim razie nie powstrzymują rozwoju sił fizycznych, gdy nadmiernie nie wytężają rozwijającego się organizmu ı gdy odbywają się w najprzyjaźniejszych warunkach. Potrzeba utrzymania równowagi, między stroną cielesną i duchową ustroju, zmusiła opiekujących się młodzieżą do wprowadzenia gimnastyki jako obowiązkowego przedmiotu, od którego tylko wyjątkowo zwalniać powinny wrodzone lub nabyte wady organizmu, przeciwwskazujące fizyczną pracę. Słusznie kładziemy nacisk na opóźnienie okresu dojrzewania, które najdzielniej powstrzymuje gimnastyka a przeciwnie przyspiesza nadmierna praca umysłowa, szczególnie zaś nie odpowiednie i zbyt często niestety pielęgnowane błędne wychowanie domowe. Zgubne następstwa bowiem za szybkiego dojrzewania i stąd wynikłych potrzeb ustroju są bardzo widoczne, aby o nich szczegółowo rozprawiać, a kto nie przepomina, że rozwijający się organizm jak najwięcej przychodu potrzebuje dla urobienia ustroju, ten pojmie łatwo, iż szkoda wynikła z zawczesnego dojrzewania będzie tem dotkliwszą, im mniej fizycznie wykształcony jest ustrój i im więcej na swe wykształcenie cielesne przychodu potrzebuje. Przyspieszone dojrzenie obecnie częstsze skutkiem nie odpowiedniego wychowania u płci żeńskiej, pociąga za sobą niekorzystne następstwa w wieku dojrzałym i przedwcześnie sprowadza niedołężną starość, a złe skutki jego niczem nie powetowane odbijają się na potomności.

Że gimnastyka opóźnia chwilę dojrzenia potwierdza codzienne doświadczenie i spostrzeżenie wykazujące, iż u fizycznie pracujących — jak n. p. u młodzieży wiejskiej szczególnie płci żeńskiej znacznie później się ona objawia, jak u młodzieży miejskiej szczególnie znowu płci żeńskiej. A każdy przyznać musi, że wszystkie inne warunki wśród których młodzież wiejska żyje, przedewszystkiem zaś nieumiejętność wychowywania i zły przykład raczej przyspieszać powinny porę dojrzenia. Mimo to nikt nie przeczy, że dojrzewanie o ludności wiejskiej później następuje a lwia część zasługi tego zjawiska przypada właśnie na owe zmęczenie fizyczną pracą, która w uspieniu utrzymuje system nerwowy i od niego przeważnie zawisłe narządy wykształcające się w okresie dojrzewania. Teoretycznie łatwo udowodnić, że praca fizyczna, ruch, szczególnie gimnastyka, musi powstrzymać zawczesne dojrzenie, albowiem pod jej wpływem zanadto dużo materjału odżywczego spożytkowują wszystkie inne narządy, system zaś nerwowy jest prawidłowo odżywiony a przekrwienia jego, przyspieszające sztuczne dojrzenie są niemożliwe. Nie chcemy rozwodzić się nad zgubnymi skutkami wynikającymi z zawczesnego dojrzenia, objawiającymi się pod rozmatemi postaciami chorobowemi, pomijamy brak energii i zniewieściałość, brak inicjatywy i chęci do czynów, które zawczesne dojrzenie sprowadza, ale wskażemy dodatnie strony opóźnionego dojrzenia. I tutaj nie przypominamy już korzyści fizycznych ale nie wolno nam zamilczeć o błogich skutkach opóźnionego dojrzenia u obu płci na stronę duchową i moralną. Znakomity niemiec powiedział: „jeder Mensch stirbt an seinem Charakter“ (charakter człowieka bywa przyczyną śmierci jego) a spostrzeżenia przyrodnicze potwierdzają tę prawdę — to prawo przyrodnicze, które jest prawem nie tylko w odniesieniu do pojedyńczych istot, lecz równocześnie w odniesieniu do wielkiego zbioru istot, do całego narodu. Gdyby gimnastyka, wpływająca bezpośrednio na urobienie charakteru, nie miała innego korzystnego wpływu jak tylko pośrednio przez opóźnienie dojrzenia przyczyniała się do urobienia charakteru u młodzieży, to już ten jedyny wzgląd wystarczyć rodzicom i opiekunom powinien, aby wychowankom w wieku dojrzewania ułatwiali wykształcenie ciała fizyczne i przez to przyczyniali się do utrwalenia dodatnich stron życia duchowego i pierwiastku moralnego, o których chyba każdy wie, że w rozwoju ludzkości najważniejszą spełniają rolę.

W naturze nie ma sztucznych przedziałów a okres dojrzenia nie trwa przez krótką chwilę i nie da się z matematyczną oznaczyć pewnością, kiedy się kończy. Już więc z tego powodu błędne byłoby twierdzenie, że gimnastyka nie jest potrzebną w wieku dojrzałym. Wiemy, że z wyjątkiem u pracujących fizycznie, u których gimnastyka nie jest niezbędnie potrzebna, chociaż z pewnością dla utrzymania równowagi cielesnej pożyteczna, dla wszystkich innych, szczególnie mieszkańców miast skupia w sobie gimnastyka czarodziejską moc utrwalania sił fizycznych. Pielęgnowanie więc gimnastyki po okresie dojrzenia nawet w takim razie jest korzystne, gdyby ono do-

tyczyło indiwiduum zupełnie fizycznie, umysłowo i duchowo wykształcone i gdyby jedynem zadaniem było utrzymanie uzyskanego z poprzedniego okresu życia, dobrego stanu sił fizycznych.

Jakkolwiek więc dla szczęścia indiwidualnego i społecznego, pielęgnowanie gimnastyki w okresie młodzieńczych lat u obu płci jest konieczne a pora rozwoju organizmu jest najwłaściwszą dla ćwiczeń gimnastycznych, nie podobna zaprzeczyć, że one przynoszą wielką korzyść po chwili dojrzenia, w całym okresie męskim aż do tej chwili, w której upadek sił fizycznych je uniemożliwia. To co przytoczono o okresie dojrzewania u młodzieży męskiej z całą słusznością odnieść należy do młodzieży żeńskiej, której przyszłe obowiązki wymagają zdrowia ciała i duszy, nie tylko dla dobra własnego równie dla dobra potomstwa. Nie obawiajmy się zdziczenia obyczajów ani zatracenia właściwości charakteru niewieściego, do tego bowiem nigdy racjonalna gimnastyka nie prowadzi, u płci żeńskiej bowiem nie gonimy za osiągnięciem siły fizycznej, ale ćwiczeniami odpowiedniemi wyrabiamy giętkość i miękkość w ruchach, grację, bo gimnastyka u dziewczynek i panien ma na celu przedewszystkiem jak słusznie Hillairet zauważył regularny rozwój organizmu i wzmożenie zdrowia.

Po tem co dotąd powiedziano musimy uznać, że jakkolwiek gimnastyka w okresie młodzieńczym i męskim jest pożyteczna największą jednak korzyść przynosi rozwijającemu się ustrojowi a mianowicie w chwili dojrzewania.

O postawie ciała
i środkach do osiągnienia dobrej postawy u młodzieży w nauce gimnastyki

rozprawa

W. Frohberga

z niemieckiego przełożona przez

Walentego Kowalówkę.

(Dokończenie).

Obok powyższych uwag tak co do względu na siły uczniów, jak i stopniowania ćwiczeń występuje jako rzecz równej wagi, ograniczenie ilości i rodzaju ćwiczeń, aby uczniów doprowadzić do pięknego tychże wykonania. Należy wiele odbywać ćwiczeń, ale nie zbyt różnorodnych, unikać więc tego błędu, aby w ciągu roku ćwiczyć klasę na wszystkich możliwych przyrządach, gdyż to by pociągło za sobą rozdrobnienie sił. Uważamy n. p. za rzecz wskazania, aby do 10 roku życia ćwiczenia na koźle zupełnie opuszczono, jak również i na porączkach, a za to często brano ćwiczenia na tyczkach i drabinie.

Również postępuje się i przy zabawach, wybierając tylko najodpowiedniejsze do wieku uczniów.

Ograniczenie mnogości i różnorodności ćwiczeń ma być zasadą nietylko przy układaniu planu nauki, lecz także przy przygotowaniu się do poszczególnych lekcyj. Niech się nauczyciel stara w każdej godzinie osiągnąć pewien wytyczony sobie rezultat. W tym celu niech wybiera mało ćwiczeń, niech jednak użyje wszystkich środków, aby te ćwiczenia były wykończone i zaokrąglone. Lekkomyślne bieganie od jednego do drugiego, albo też nagłe zmienianie grupy ćwiczeń nie nadaje się wcale do osiągnięcia pewności i dobrej postawy. Dlatego też uczyć trzeba z wiadomością celu.

Za nieodzowny środek do naszego celu służący, uważać również należy częste powtarzanie tego samego ćwiczenia. Nie wystarcza tu, ażeby gimnastyk po pewnych usiłowaniach pokonał trudne ćwiczenie, ale należy to, czego się raz z trudnością dokonało, zachować, i starannie pielęgnować.

Częstokroć musi nawet dobry gimnastyk całemi latami nad jakiemś ćwiczeniem pracować, aby takowe wykonać gładko i we wszystkich szczegółach prawidłom piękna odpowiednio. Przytaczamy tu jako przykład, stosunkowo proste ćwiczenie: Wymyk przodem na orczyku. Nie jeden gimnastyk wykonywał to ćwiczenie już jako dziesięcioletni chłopiec, a przecież jeszcze jako 20-letni młodzieniec nie jest w stanie wykonać go z wszelką precyzją. Podobnie ma się rzecz i z innemi ćwiczeniami; stają się one bowiem dopiero z latami zupełną własnością gimnastyka. Rozumie się samo przez się, iż nauczyciel powinien wpływać, aby w wykonaniu dawne błędy i nierówności ustępowały. W tym celu wskazaną jest rzeczą, ażeby w jednej i tej samej godzinie pewne ćwiczenie dwa i więcej razy z uczniami wykonywał. Przytoczę znowu przykład: „Skok na konia do wolnego podporu". 1. Ćwiczenie: skok do podporu. 2. Ćw.: skok do podporu i zeskok w tył. 3. Ćw.: skok do wolnego podporu. — Tu się pokaże, iż uczniowie albo pięt nie zemkną, albo kolan nie zestawią w wyprężeniu albo nakoniec krzyża nie wygięli i głowy w tył nie podali. Stąd też ćwiczenie to trzeba częściej powtórzyć. Przy pierwszem powtórzeniu wymagajmy jedynie zamknięcia pięt, przy drugiem wyprężenia kolan, przy trzeciem wygięcia krzyża, — a ażeby to ułatwić, należy rzut ciała w tył tylko do miernej wysokości wykonać, — przy czwartem wymagajmy prostego trzymania głowy. Podobnie postępować należy przy skokach przez konia i kozła, lecz zawsze baczyć na to, czy zapał uczniów do tego ćwiczenia nie ostyga. Za mozolną tę pracę ma się zadosyć uczynienie w tem, że nie tylko bieglejsi gimnastycy, lecz i mniej uzdolnieni osiągają powoli jeśli nie wzorową to przynajmniej spokojną postawę.

Wskazaliśmy pokrótce, iż wystrzeganie się błędów co do postawy zawisło w znacznej mierze od należytego wyboru metodycznego odgraniczenia i starannego wykonania ćwiczeń. Lecz najdzielniejszym środkiem jest tu wzór dany przez nauczyciela. „Dobry przykład zręcznego gimnastyka nauczyciela więcej znaczy niż wszelka teorja" — słowe pochodzące z ust jednego z najznakomitszych pisarzy na polu gimnastyki, określają trafnie znaczenie powyższego środka. Jeżeli w tak zwanych talentach, jak rysunki, pisanie, muzyka od sposobu w jaki się nauczyciel do rzeczy bierze, zawisł skutek jego nauczania, to w nauce gimnastyki zachodzi ten wypadek jeszcze w większej mierze, gdyż tu od sposobu pokazywania, prawie wyłącznie skutek zależy. Gdy nauczyciel wykona odpowiedne do sił uczniów ćwiczenie wzorowo t. j. pięknie i spokojnie, to spełni najtrudniejszą część pracy, gdyż w uczniu obudzi się przez to samo usiłowanie,

aby go naśladować i podnieść w nim coraz większy zapał do rzeczy. Tym to sposobem przejmują uczniowie wszystkie właściwości swego nauczyciela, we wszystkich ruchach widzą w nim wzór, nawet w jego usterkach. Wzór ten działa tak dalece, iż patrząc na wykonywanie ćwiczeń, nie trudno poznać, czyim jest gimnastyk uczniem.

Okoliczność ta powinna być dla nauczyciela bodźcem, aby wszelkiej staranności dokładał przy pokazywaniu ćwiczeń zarówno czy wolnych czy na przyrządach. Stąd jednak wynika, że chcąc zadosyć uczynić takim wymaganiom, musi posiadać wielką biegłość i starać się nawet z postępem wieku takową zachować.

Jeżeli już nie jest koniecznym warunkiem, aby w poszczególnych produkcjach bardzo trudnych szedł w zawody z młodzieżą elastyczniejszą, powinni jednak panować nad tem, co większość uczniów jego osiąga. Dla tego też nie powinien sam pomijać sposobności do ćwiczenia się w towarzystwach gimnastycznych.

W interesie pomyślnego rozwoju gimnastyki szkolnej trzeba zaznaczyć ubolewanie, że jest wielu nauczycieli, którzy udzielają nauki gimnastyki i pochwały o skuteczności mają na ustach, a z dobrodziejstwa ćwiczeń w towarzystwach dla ich własnego ciała i zdrowia nie korzystają; którzy tak hołdują wygodzie, że nawet wolnych ćwiczeń nie pokazują z należytem naprężeniem i dzielnością. Wtedy jedynie nie powinien nauczyciel ze względu na zdrowie wszystkich ćwiczeń wspólnie z młodzieżą odbywać, gdy uczy gimnastyki po kilka godzin dziennie.

Przy ćwiczeniach wolnych i z laseczkami potrzebny jest ożywiający przykład nauczyciela nieodzownie, przy ćwiczeniach zaś poszczególnych i odbywanych osobno, przy których się forma ćwiczenia powtarza, a jedynie o dokładniejsze i doskonalsze wykonanie chodzi, może poprzestać na jednorazowem pokazaniu, jak n. p. przy skakaniu na wysokość i w dal, przy rzucaniu i nakoniec przy bieganiu. Przy ćwiczeniach na przyrządach, sztuki wymagających, musi formy czy to nowe czy złożone, sam pokazać, w innych zaś razach wyznaczy do tego ucznia zręcznego, gdyż przykład dzielnego druha działa również zachęcająco. Środka tego jednak należy używać jedynie z konieczności, nigdy bowiem w takich razach nie mogliśmy się opędzić temu wrażeniu, że lekcja nie odbyła się z prawdziwem namaszczeniem, i że nauczyciel nie miał prawdziwego zadowolenia, ze swej pracy, gdy sam nie dołożył ręki.

Dobra postawa sprawia zawsze miłe wrażenie i wywołuje uczucie estetyczne nie tylko na boisku w ćwiczeniach i igrzyskach gimnastycznych, lecz również i w rodzinnem życiu, w szkole, na ulicy w zabawie w towarzystwie. Młodzież nasza spędzając liczne godziny nad książką, czy to przy stoliku, czy w ławce szkolnej, a co najbardziej, szkodliwie oddziaływa — nad rysunkiem przy stoliku, zwłaszcza w obec wzmagającej się krótkowzroczności, nie tylko sobie przygniata klatkę piersiową, lecz też pochyla się powoli, nieznacznie i dlatego też prócz tamowania fizycznego rozwoju, zaniedbuje nadto i stronę estetyczną w postawie swojej.

Najdzielniejszym środkiem zapobiegawczym byłby tu również przykład nauczyciela; jest on jednak w naszych stosunkach nadzwyczaj rzadkim. Zaniedbanie strony fizycznej i estetycznej co do postawy pochodzi zapewne stąd, że człowiek oddany pracy umysłowej mimo wiedzy i woli skazuje się na dziwaka w ruchach, manierach i postawie. Gdyby w kołach nauczycielskich było więcej zrozumienia dla kultu gimnastyki i błogich skutków takowej tak pod względem zdrowia jak i nadobności postawy i ruchów, zarazby i nasza młodzież nabrała lepszej postawy, i przestałaby zbierać z nauczycieli swoich wzorki ujemnej natury, a co przykrzejsza, popisywać się naśladownictwem wad przy lada sposobności. Względy tedy zdrowia i piękna, względy na powszechną służbę wojskową i te liczne obrazy w literaturze klasycznej wystawiające siłę i nadobność rycerzy, powinny by być silną podnietą do zajęcia się i w szkole fizyczną stroną człowieka. Zresztą czyż na to dał nam Stwórca prostą postawę różniącą nas od zwierząt, abyśmy ją zamiast zachować i kultywować sami pochylali i upośledzali? (Przypisek tłumacza).

Oprócz dobrego przykładu, który jest najdzielniejszym środkiem, wymienić nam wypada jeszcze kilka środków, uzupełniających wzorową produkcję nauczyciela. Są to u s t n e w s k a z ó w k i. Trzeba będzie zwłaszcza u początkujących tak całą klasę jak i poszczególnych uczniów wezwać krótkim, a jednym słowem do poprawienia postawy: n. p. Głowa prosto! krzyże wygnij! kolana wypręż! pięty zemknij! stopy otwórz! Nadto powinno się przy ćwiczeniach podawać odpowiedne sposoby, ułatwiające wykonanie.

Dalszem, szczególniej dla Towarzystw gimnastycznych zalecenia godnym środkiem jest nastręczanie sposobności gimnastykom, aby widzieli jak inne oddziały ćwiczenia wykonują, i to ćwiczenia nie tyle trudne, ile raczej łatwiejsze a wzorowo odbywane.

Przykład drugich obudza niepoślednio ochotę do gimnastyki, gdy się widzi, jak znane ćwiczenia wykonywane bywają z niewidzianą dotąd poprawnością i subtelnością. Nawet i pokazywanie dobrych ilustracyj przedstawiających charakterystyczne ćwiczenia, nie są bez pożytku. W literaturze niemieckiej nie brak dzieł z dobrymi ilustracjami. Wymienić tu należy znane dzieła: Merkbüchlein von Puritz, którego wyborne ryciny przedstawiają manierę północno-niemiecką, odznaczającą się ścisłością i sprężystością, jako też dzieło: „das Geräthturnen von Hans Böhm in Wien“, które w przeciwieństwie do pierwszego, uwydatnia z zamiłowaniem miękkie gładkie kontury smukłych postaci ciała, — postacie spostrzegane w południowych krajach.

Nie można też pominąć dzieła: Neue Turnschule von Jäger, w którem ryciny uwydatniają ostre kontury świadczące o wysiłku, jaki towarzyszyć powinien ćwiczeniom z drążkami. Z dawniejszych dzieł wymieniamy jeszcze: „die Turntafeln von Eiselen enthaltend 418 Abbildungen von Robolski und Töppe (Verlag von Georg Reimer Berlin 1861 2. Aufl.“ W dziełku tem uwydatniono karność, ścisłość i sprężystość berlińskiej szkoły gimnastycznej. Dobiliśmy już do końca rozpatrywań naszych. Skuteczność wymienionych środ-

ków, mających doprowadzić do wyrobienia dobrej postawy zależy jednak od karności i spokoju i uwagi uczniów, czego przy nauce tej bardziej niż w innych godzinach przestrzegać trzeba; jestto bowiem głównym warunkiem skutecznej pracy.

Kończąc rozprawę powtórzyć muszę, że wzorowa, prawidłowa czynność nauczyciela, jest najdzielniejszym środkiem i że wzorem tym nie tylko osiąga się skutki chwilowe poszczególne w gimnastyce, lecz należy takowy uważać jako potęgę w całem życiu szkolnem. Podług tego to wzoru wyrabia się fizyczna siła i zręczność, a przeto i cała powierzchowność ucznia, która nieraz do szczęścia jego się przyczynia. Pragnąć należy, aby każdy nauczyciel gimnastyki zapanował nad młodocianym żywiołem a wpływem tym doprowadził powierzoną sobie młodzież do męskiej dzielności i szlachetnej postawy — a ja dodam, pragnąć należy aby jak najwięcej nauczycieli oddawało się nauce gimnastyki — a wówczas młodzieży nie pozwolimy karłowacieć ale wychowamy zuchów sokołów do szparkiego lotu.

Zarys ćwiczeń na poręczach

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

Pochody i poskoki (prócz w podporach leżących) ponieważ nogi są nieczynne możemy urozmaicać dodaniem: wolnych ruchów nóg lub też wytrzymania takowych w danem położeniu, czem częścią pochody (poskoki) ułatwimy, częścią utrudnimy. N. p.:

a) pochód naprzód — skurcz nóg wprzód i rzut w dół, naprzemiannóż.

b) pochód wstecz — skurcz nóg wstecz i rzut w dół, naprzemiannóż.

c) poskok naprzód — skurcz nóg wprzód i rzut w dół, równonóż.

d) poskok wstecz — skurcz nóg wstecz i rzut w dół, równonóż.

e) pochód (poskok) naprzód (wstecz) — ze zmianą wykroku.

f) poskok naprzód (wstecz) — wykrok (rozkrok, przekrzyżowanie nóg) — poskok naprzód (wstecz) — nogi złączyć.

g) pochód (poskok) naprzód (wstecz) — wytrzymanie skurczu nóg wprzód (wstecz) bądź jednonóż, bądź równonóż.

h) pochód (poskok) naprzód (wstecz) — wytrzymanie wykroku (rozkroku) nóg.

Pomocy a zarazem i ochrony udziela nauczyciel w ten sposób, że stojąc z boku zewnątrz poręczy, jedną ręką trzyma przedbark ćwiczącego, drugą zaś za pas w krzyżach, bacząc aby mu w potrzebnym ruchu nie przeszkodził i postępując wraz z nim.

C) Gromada trzecia: Wywijanie.

Cechą tej gromady jest ruch wahadłowy ciała, przyczem stopy opisują łuk mniejszy lub większy. Przy wywijaniu rozróżniamy zamach przedni, gdy nogi w najwyższym punkcie wahnięcia w przodzie się znajdują i zamach tylny, gdy przeciwnie.

Zasadniczem ćwiczeniem jest wywijanie w podporze o ramionach prostych, które wykonywamy w następujący sposób: Obie spojone i wyprostowane nogi wznosimy, przy skulonych krzyżach, wprzód do poziomu, poczem opuszczając nogi w dół i wyginając się silnie w krzyżach wznosimy nogi i tułów (a więc całe ciało) wstecz do poziomu, bacząc na wyprostowane i złączone nogi, wygięte krzyże i głowę w górę wzniesioną.

Powyższe wywijanie zowiemy poniż, jeśli atoli nogi przekroczą granice poziomu, to natenczas wynika wywijanie powyż, i to bądź w przednim, bądź w tylnym, bądź w obu zamachach.

Wywijanie możemy wykonywać we wszystkich znanych podporach poprzek, ceniąc wywijanie poniż o jeden, zaś powyż o dwa stopnie trudności wyżej, jak podpory same.

Początkowo przećwiczamy wywijanie raz, poczem kilkakrotnie, a zeskakujemy do postawy na ziemię bądź z przedniego bądź z tylnego zamachu.

Ćwiczącego ochrania nauczyciel w ten sposób, że stojąc z boku poręczy, trzyma ćwiczącego jedną ręką za przedbark od tyłu, drugą zaś za bark od przodu.

Celem urozmaicenia ćwiczeń łączymy wywijanie *a)* z wolnymi ruchami nóg, które bądź w przednim, bądź w tylnym, bądź w obu zamachach wykonywamy, *b)* z wytrzymaniem nóg, w końcu też, co najtrudniej, *c)* z ruchami ramion. N. p. W wywijaniu w podporze o ramionach prostych:

a) w przednim zamachu: wykrok — w tylnym: złącz nogi;

b) w tylnym zamachu: zakrok — w przednim: złącz nogi.

c) w przednim (tylnym — w obu) zamachu: wykrok i złącz.

d) w przednim (tylnym — w obu) zamachu: rozkrok i złącz.

e) w przednim (tylnym — w obu) zamachu: skrzyżuj i złącz.

f) w przednim (tylnym — w obu) zamachu: skurcz i rzut nóg obu.

g) w przednim (tylnym — w obu) zamachu: rozkrok, skrzyżuj i złącz.

h) wytrzymanie wykroku w lewo (w prawo): wywijanie wykroczne.

i) wytrzymanie przekrzyżowania nóg: wywijanie skrzyżne.

j) wytrzymanie obu nóg wprzód: wywijanie skulone.

k) wytrzymanie obu nóg wstecz (przy statecznie wygiętych krzyżach): wywijanie wymuszone.

l) w przednim (tylnym) zamachu: jedno ramię wprzód (lub w bok) podnieść i napowrót za poręcz uchwycić (IV).

m) w tylnym zamachu: obiema rękami klasnąć w dłonie i napowrót poręcze uchwycić: wywijanie lotne (V).

Jako ćwiczenia przygotowawcze służą nam:

a) wywijania jedną nogą w podporach leżących (I — II).

b) zmiany podporu leżącego przodem, do tegoż tyłem i na odwrót za pomocą zamachu nogami (I—II).

D) Gromada czwarta: Obroty.

Cechują się tem samem, jak obroty przy ćwiczeniach wolnych t. j. że obroty wykonywamy około osi wzdłuż całego ciała idącej ze zmianą frontu.

1. Z podporu poprzek o ramionach prostych.

a) Ćwierć obrotu w prawo: Ciężar ciała przenosimy na prawą rękę, a obracając się wprzód na prawo przechodzimy do podporu pobok (II).

b) Pół obrotu w prawo: t. z. z podporu poprzek do tegoż samego, lecz ze zmienionym frontem wykonywamy:

α) naprzemianrącz (II), gdy po dokonanym ćwierćobrocie w prawo, dalszy ćwierćobrót z podporu pobok do podporu poprzek wykonamy.

β) równorącz (III) jeśli półobrót wykonamy od razu bez pośredniego podporu pobok.

2. Z podporu pobok:

a) Ćwierćobrotu w prawo: Ciężar ciała przenosimy na lewą rękę, a obracając się wstecz na prawo, przechodzimy do podporu poprzek (II).

b) Pół obrotu w prawo: z podporu pobok na drugą poręcz.

α) naprzemianrącz (II) z pośrednim podporem poprzek:

β) równorącz (II) bez pośredniego podporu poprzek.

Przy wszelkich obrotach równorącz, jest koniecznem, aby się odtrącić silnie rękami od poręczy w kierunku obrotu, a zarazem baczyć na rękę, która się znajduje po stronie obrotu, ta bowiem ma trudniejszą drogę wstecz do wykonania.

Przy obrotach w prawo ochrania nauczyciel ćwiczącego, stojąc po lewym boku poręczy, trzymając go lewą ręką za pas w krzyżach. (D. c. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

Dnia 11. lutego odbył Wydział Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" posiedzenie, na którem obok załatwienia bieżących spraw administracyjnych przeznaczono dla gimnastyki żeńskiej godziny w Poniedziałki, Środy i Soboty od 3 — 4 po południu i uchwalono zwołanie zwyczajnego walnego zgromadzenia w dniu 12. Marca r. b. o godz. 6. wieczór z porządkiem dziennym: 1. odczytanie protokołu z ostatniego walnego zgromadzenia. 2. Sprawozdanie Wydziału. 3, Sprawozdanie kasowe. 4. Wybory 5. Wnioski członków. Zarazem przyjęci zostali na członków: 1. Błachowski Leon, fotograf. 2. Fischer Jan, kupiec, 3. Hemmerling Kazimierz, prawnik. 4. Lang Ernest, prawnik. 5. Rościszewski Włodzimierz, prywatysta. 6. Strauss Józef, starszy inżynier Namiestnictwa. 7. Kościcki Artur, aptekarz. 8. Marcinkiewicz Korol, kasjer fundacji skarbk. 9. Fiszer Ksawery, komisarz Magistratu. 10. Dr. Sietnicki Marjan, kandydat adwokacki. 11. Trompeteur Artur, praktykant kraj. Dyrekcji skarb. 12. Turawski Marjan, prawnik. 13. Łuczakowski Stanisław, adjunkt Towarzystwa kred. 14. Andrzejowski Marjan, urzędnik tabuli. 15. Czarnowski Adam, politechnik. 16. Wilamowski Karol, politechnik. 17. Kuhn Władysław, urzędnik kolei państw. 18. Mięsowicz Władysław, nauczyciel. 19. Kropiński Władysław, nauczyciel. 20. Świtalski Erazm, oficjał pocztowy. 21. Littich Aleksander, weterynarz krajowy. 22. Walichiewicz Michał, właściciel realności. 23. Wczelak Józef, właściciel fabryki. 24. Kostro Stanisław, urzędnik tabuli.

„Sokoł" krakowski.

W niedzielę odbyło się w Krakowie doroczne walne zgromadzenie Tow. gimnastycznego „Sokoł" pod przewodnictwem dra Abłamowicza Po obszernem wstępnem przemówieniu przewodniczącego, zgromadzenie przyjęło wniosek Wydziału o zmianę statutu w tym kierunku, aby 1) Wydział składał się z 25 członków, zamiast dotychczasowych 15; 2) aby oprócz prezesa także skarbnik, sekretarz i gospodarz mieli swoich zastępców. Jedno i drugie motywuje Wydział (sprawozdawca p. Romanowicz) wzmagającemi się czynnościami, a zatem potrzebą pomnożenia sił do pracy.

Odczytano sprawozdanie z czynności Wydziału od zawiązania Towarzystwa po dzień dzisiejszy. Wyjmujemy z niego co ważniejsze; Wydział starał się przedewszystkiem zorganizować naukę i ćwiczenia. W obec wielkiej trudności znalezienia odpowiedniej sali, rozpoczęto ćwiczenia w dwa miesiące po zawiązaniu Towarzystwa, pod gołem niebem, ku czemu pp. Kwiatkowski i Przeworski bezinteresownie ofiarowali dzierżawiony przez siebie grunt przy placu „Latarnia". Na zimę przeniosła się gimnastyka do prowizorycznej sali w realności pp. Johnów, którzy również bezinteresownie ofiarowali na ten cel szopę. Fundusz na przerobienie szopy na salę uzyskał Wydział z kredytu, ofiarnie udzielonego przez wiceprezesa dra Abłamowicza, a przez członków Wydziału poręczonego. Kierunek nauki i ćwiczeń objął p. Homiński. egzaminowany nauczyciel gimnastyki. Nauczycielami byli oprócz niego pp. Jan Kośmiński, Teofil Tyszecki i Franciszek Kośmiński. Oprócz nich należy do grona nauczycieli 4 zastępców nauczycieli, 1 kandydat i 4 przodowników. Wydział uchwalił dla grona regulamin.

Udział członków w ćwiczeniach wzrastał pomyślnie. W Lipcu ćwiczyło się 95, w Październiku 119, w Styczniu 137 w dwóch oddziałach, a 10 zastępach. Ostatniemi czasy zaprowadzono pod kierunkiem p. Giedłka osobne godziny dla starszych. Uczniów było w Lipcu 20, w Październiku 25, w Styczniu 31. Prócz tego objął „Sokoł" naukę gimnastyki dla uczniów gimnazjum św. Jacka, których uczęszcza 27. Lekcje te odbywają się pod nadzorem lekarza, którym po rezygnacji dra Jodłowskiego jest obecnie dr. Kopernicki. „Sokoł" objął także naukę gimnastyki w szkole rolniczej w Czernichowie, dokąd nauczyciel z Krakowa dojeżdża.

Dochody Towarzystwa wynosiły od zawiązania do 31. Grudnia 1885. r. 1812 zł. (w czem 1431 zł. wkładek członków) a oprócz tego 1000 zł. z zaciągniętej pożyczki, wydatki zaś na urządzenie boiska letniego i sali 1550 zł., na poczet przyrządów 411 zł., na pensje nauczyciele, kursora i stróża 563 zł., na gaz 51 zł., inne 137 zł., razem 2.715 zł.

Gdy sprawa wyboru Wydziału wywołała bardzo ożywioną dyskusję, zwłaszcza co do tej kwestji, czy członkowie bezpośrednio przed walnem zgromadzeniem napisani, mają prawo głosu na zgromadzeniu i gdy zebranie zbyt długo się przeciągało, przeto przewodniczący dr. Abłamowicz odroczył dalszy ciąg narad do dnia 14. Marca.

„Sokoł" stanisławowski. 30. Stycznia 1886.

Sprawozdanie Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" za rok 1885. — Wydział wybrany na walnem zgromadzeniu 25, Stycznia 1885. ukonstytuował się na pierwszem poszedzeniu 21. Lutego w ten sposób, że wybrał z grona swego prof. Miazgę sekretarzem a p. Dawida skarbnikiem. Wydział odbył posiedzeń 5, na których załatwiał bieżące sprawy Towarzystwa. Kierownictwo w ćwiczeniach objął członek Wydziału p. Langhammer Henryk. Uchwalono wynagrodzenie kierownikowi za prowadzenie ćwiczeń, ale p. Langhammer zrzekł się płacy na korzyść Towarzystwa, za co Wydział składa mu na tem miejscu najserdeczniejsze podziękowanie. Z dniem 12. Czerwca ustąpił z Wydziału skarbnik p. Dawid z powodu przesiedlenia się do Przemyśla, w jego miejsce obrano skarbnikiem p. Bertoniego. Usiłowano zaprowadzić naukę szermierki, ale usi-

łowania Wydziału spełzły na niczem, a to głównie z braku chętnych do pobierania rzeczonej nauki. Wydział prenumerował dla członków Towarzystwa 3 egzemplarze czasopisma „Przewodnik gimnastyczny“. — Ze względu na szczupłość funduszów ćwiczenia odbywały się w sali gimnastycznej tutejszej szkoły realnej, którą nam Wny Pan Dr. Kamiński jako burmistrz miasta w porozumieniu z c k. Dyrekcją tejże szkoły, bezpłatnie odstąpił, za co Im też Wydział składa najserdeczniejsze podziękowanie. Sprawiono także dwa sienniki, porączki i szafkę na rzeczy.

Z początkiem roku 1885. liczyło Towarzystwo członków 52, z koncem roku 32. Wielu najgorliwszych członków z powodu przesiedlenia się wystąpiło z Towarzystwa.

Pozostałość z roku 1884. .	22 zł. 60 ct.
Wpisowe i wkładki z r. 1885.	117 „ 40 „
	140 zł. — ct.
Wydatki	72 „ 71 „
	67 zł. 29 ct.

z tego jest złożonych w kasie oszczędności jako fundusz zapasowy 52 zł. 69 ct. a na rok 1886. pozostaje gotówką 13 zł. 60 ct.

Z Wydziału filii Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“.

„Sokół“ kołomyjski.

Bal z dnia 20. Lutego b. r. urządzony staraniem tutejszego towarzystwa „Sokoł“ wypadł bardzo korzystnie pod każdym względem. Starania komitetu balowego osiągnęły cel odpowiedni ku powszechnemu zadowoleniu.

Przychylne usposobienie mieszkańców Kołomyji jakoteż okolicy dla niedawno zawiązanego tutaj oddziału „Sokoła“ objawiło się w licznem zebraniu i chętnem poparciu. Nigdy przedtem na żadnej zabawie z tańcami nie było tak licznego zebrania jak na tym balu i jak jednogłośnie wyrażono się, nie bawiono się nigdy tak ochoczo. W podniesieniu ogólnego zadowolenia zasługa należy się także naszym paniom, które przybyły tym razem na bal w strojach niezbytkowych ani przesadnych a właśnie objaw ten przyczynił się do ogólnej swobody wśród zrównoważenia dobranego towarzystwa czującego się jak w domu między swoimi.

I towarzysze „Sokoła“ odnieśli z tego powodu jak najprzyjemniejsze wrażenie, że pierwsze ich wystąpienie w obec szerszej publiczności tak pomyślny skutek odniosło a za poparcie ich celów wyrażają szczerą podziękę. Po strąceniu znacznych wydatków wynosi czysty dochód z balu 91 zł. 88 ct. Część z niego została już obróconą na zakupienie ciążków dla ćwiczących się i na ulepszenie przyrządów. 10 zł przeznaczono na budowę projektowanego budynku dla towarzystw tutejszych. Reszta zostanie złożoną na pokrycie wydatków towarzystwa gimnastycznego. „Sokoł“ tutejszy ma nadzieję że publiczność także na przyszłość nie poskąpi swej pomocy w razie potrzeby ku podniesieniu rozwoju sił tych, którzy z ochotą i sumiennie, bo ze zdrową duszą w zdrowem ciele chcą służyć krajowi i godnie spełniać obowiązki narodowe i społeczne.

Przy tej sposobności nadmienia tutejsze towarzystwo, które odbiera korespondencje przez swego przewodniczącego Jana Dębickiego c. k. notariusza na śródmieściu mieszkającego, że zaproszenia na bal nie doszły na czas do towarzystw „Sokoła“ w Krakowie, Tarnowie, Tarnopolu, Przemyślu i Stanisławowie, dla braku dokładnej adresy. Jest więc pożądanem by towarzystwa te podały w niniejszem piśmie adresę tych, którzy odbierają pocztę w imieniu towarzystwa, w celu uniknięcia nieporozumień i zwłok na przyszłość.

Urywki hygieniczne.

Desinfekcja. Z postępem wiedzy przekonaliśmy się, że istnieje wiele chorób zaraźliwych łatwo przenoszących się z chorych na zupełnie zdrowych, od których uwolnić siebie i otoczenie jest naszym obowiązkiem. Ochronić się można za pomocą przestrzegania pewnych ostrożności mających na celu przedewszystkiem niszczenie zarodka, będącego przyczyną choroby. Do rzędu chorób zaraźliwych zaliczamy dzisiaj ospę, cholerę, dyfterję, tyfus brzuszny i wysypkowy, szkarlatynę, odrę czyli kur, dysenterję, nosaciznę, wściekliznę, wąglik (Milzbrand), zapalenie óczu, koklusz, a wreszcie zaraźliwe zapalenie płuc, suchoty itp. Ponieważ choroby te powstają u zdrowych, przez bezpośrednie zetknięcie się z dotkniętymi tą chorobą istotami (ludźmi lub zwierzętami) przeto pierwszym i najważniejszym warunkiem jest odosobnienie chorych, rzecz, która nie zawsze da się przeprowadzić. A że rozmaite przedmioty używane przez chorych mogą być pośrednikami w udzieleniu choroby — to znaczy, że zarazek może tkwić na przedmiocie i z niego dostać się do ustroju człowieka zdrowego, dlatego należy wszystkie przedmioty, na których zarazek mógłby się znajdywać, desinfekcjonować czyli poddać postępowaniu, które ma na celu zniszczenie zarazku, co w rozmaity sposób uskuteczniamy. Mając na celu omówienie sposobów desinfekcji i środków desinfekcyjnych odkładamy rzecz na później a tu zauważymy, że najpierwszym warunkiem desinfekcji jest w z o r o w a c z y s t o ś ć nietylko bielizny, pościeli i wszystkich przedmiotów, z którymi chory się styka, ale przedewszystkiem w największej czystości należy utrzymywać ciało chorego, przedmioty zaś, z którymi chory się styka, wyłącznie tylko do jego użytku służyć powinny i przez nikogo więcej nie mogą być używane.

Powietrze w pokoju chorego powinno być najczyściejsze — należy więc uprzątnąć wszystkie przedmioty nieprzyjemną i szkodliwą wonią powietrze zatruwające a przez częste otwieranie okien i otworów do pieca prowadzących najdokładniej odświeżać powietrze, bez obawy zaziębienia chorego, obawy najczęściej bardzo przesadnej. Do oczyszczenia powietrza używać można z dobrym skutkiem mgły karbolowej i skrabiania podłogi rozczynem kwasu karbolowego odpowiednio rozcieńczonego. Nasycanie powietrza wonnymi olejkami jest zupełnie bezużyteczne, ono bowiem nie oczyszcza powietrza, ale pokrywa złe powietrze zapachem. Dla ostrożności wszystkie przedmioty przed wyniesieniem z pokoju chorego, powinno się desinfekcjonować, a wszystkie wydzieliny z ustroju chorego, mogące pośredniczyć w przeniesieniu zarazka chorobowego, powinno się mięszać z desinfekcyjnym płynem, najlepiej rozczynem kwasu karbolowego a w cholerze wyjątkowo z rozczynem sublimatu (chlorku rtęciowego).

Bielizna chorego, pokrycia, chustki, ręczniki i t. p. powinne być przed wyniesieniem z pokoju chorego zanurzone w rozczynie szarego mydła i następnie w gorącej wodzie prane, inne zaś przybory jak służące do jedzenia i picia należy gorącą wodą i rozczynem kwasu karbolowego oczyszczać. Niezbędną rzeczą jest zwracać uwagę na czyszczenie podłogi i mebli i oczyszczania dokonywać należy wilgotnemi ścierkami zwilżonemi w rozczynie szarego mydła lub kwasu karbolowego. Uzdrowieńca (rekonwalescenta) nie wolno wyprowadzać z pokoju, w którym przebył chorobę bez poprzedniego skąpania lub co najmniej najdokładniejszego obmycia i przebrania w czystą bieliznę. W razie śmierci powinno się wydalić ciało zmarłego owinięte w prześcieradła wilgotne i zwilżone rozczynem szarego mydła lub sublimatu, a przedmioty w pokoju chorego, tak w razie wyzdrowienia jakoteż śmierci, należy poddać najdokładniejszej desinfekcji a mianowicie przedmioty, które się piorą zanurzyć należy albo w rozczynie szarego mydła lub 1% sody i je wyparzyć, meble zaś, podłoga i inne przedmioty, które myć można, powinny być w pokoju chorego po jego usunięciu się najstaranniej umyte rozczynem szarego mydła, inne przedmioty, które ani prać ani myć nie można jak n p. pościel, materace, ubranie i t. d. należy rozczynem kwasu karbolowego zwilżyć i potem wytrzeć dokładnie i w tymże pokoju o ile możności wysoko rozłożyć. Jeżeli istnieje aparat desinfekcyjny a działający za pomocą pary wodnej

lub wysokiej ciepłoty suchego powietrza, byłoby najkorzystniejszą rzeczą poddać przedmioty wyliczone tego rodzaju desinfekcji. Po uprzątnięciu wszystkich przedmiotów z pokoju chorego, należy przystąpić do desinfekcji samego pokoju, którą najskuteczniej się dokonywa parą bromu, kwasu siarkawego lub gazu chlorowego, zamknąwszy najdokładniej okna, drzwi i wszystkie otwory z pokoju wyprowadzające. Po 6 lub co lepiej 12 godzinach należy otworzyć okna i co najmniej przez 8 dni przewietrzać pokój a ściany świeżo obielic, dodając do 100 części wapna jedną część kwasu karbolowego lub wapna chlorowego. Mniej użyteczne części pościeli najkorzystniej spalić, materace sparzyć a właściwie wygotować. Zaraźliwe zapalenie ócz bardzo częste w wojsku i wśród ludności biedniejszej, wymaga przestrzegania, aby ręczniki, chustki i gąbki, wyłącznie tylko przez chorych były używane a po użyciu zawsze należy zanurzyć w rozczynie szarego mydła przed dokładnem wypraniem. U chorych na koklusz i suchotników należy zwracać uwagę, aby wydzieliny z dróg oddechowych do spluwaczek się dostawały, które zawsze napełnione być powinny rozczynem kwasu karbolowego, a nigdy nie należy co niestety najczęściej się dzieje używać do przechowania chustek i t. d. Wreszcie zdrowi stykający się z chorymi powinni obmywać ręce przed zetknięciem się z otoczeniem, rozczynem kwasu karbolowego lub nadmanganianu potasowego a później mydłem, ubrania zaś i włosy szczotkami zamoczonemi w rozczynie kwasu karbolowego oczyścić. Na zakończenie powiemy kilka słów o przyrządzaniu rozczynów desinfekcyjnych. Rozczyn mydła szarego wytwarza się przez rozcieńczenie 15 gramów mydła szarego w 10 litrach gorącej wody. Dla wytworzenia rozczynu kwasu karbolowego rozpuszcza się jedną część kwasu karbolowego w 20 częściach gorącej wody, mięszając 15—20 minut. Należy pamiętać, że rozczyn taki jest trucizną. Chcąc wytworzyć mgłę karbolową napełniamy powyższym rozczynem rozkraplacze. Jeszcze silniejszą trucizną jest rozczyn sublimatu, który wytwarza się rozpuszczając jedną część sublimatu na 1000 wody i przechowując w wyraźnie oznaczonych naczyniach, że one **truciznę zawierają** a dla uskutecznienia desinfekcji rozpuszczamy powyżej oznaczony rozczyn jeszcze pięciokrotną ilością wody zimnej. Parę bromu łatwo uzyskać, kładąc na szkiełkach zegarków kawałki bromu wysoko w pokoju, kwas siarkawy otrzymujemy przez spalenie siarki; przyczem należy uważać, że niebezpieczeństwo ognia wymaga, aby naczynie, w którem siarka palić się ma, była oddzielona od mogących się zapalić przedmiotów, najlepiej kamiennemi lub metalowemi podstawami. Dla wytworzenia pary chlorku polewa się chlorek wapna kwasem solnym.

Szkodliwość pomieszkań piwnicznych. Mieszkania w suterenach i piwnicach ułożone działają nie korzystnie na zdrowie ludzkie przedewszysztkiem z powodu braku światła i wentelacji, przechodzenia gazów z ziemi do mieszkań i wilgoci ścian. Doświadczenie poucza, że mieszkańcy suteren są mniej odporni na wszelkie szkodliwości, że choroby u nich miewają groźniejszy przebieg jak u mieszkańców wyższych piąter, że częstsze choroby zapalne jakoteż zimnica (febra) zołzy (szkrofuły) ogólne niedomaganie dzieci, źródło mają w nieodpowiedniem i zdrowiu szkodliwem mieszkaniu. W Anglii przez wzgląd na zdrowie zabroniono zamieszkiwać piwnice jeszcze w r. 1875. a za jej przykładem poszedł Paryż w r. 1883. natomiast szczególnie w Anglii nietylko rząd ale i prywatne towarzystwa usiłują dostarczyć zdrowe a tanie mieszkania dla tych, którzy piwnice zamieszkiwać musieli.

KRONIKA.

Walne zgromadzenie członków Towarzystwa Sokoła lwowskiego, odbyło się d. 12. Marca 1886. w obec bardzo licznie zebranych członków pod przewodnictwem zastępcy prezesa Dr. Ż. Krówczyńskiego. Bliższe szczegóły z odbytego a bardzo ożywionego zgromadzenia podamy w następnym numerze „Przewodnika“; dzisiaj ograniczamy się na podaniu rezultatu wyboru na rok 1886/7. Prezesem obrano p. Jana Dobrzańskiego, zastępcą przewodniczącego Dra Ż. Krówczyńskiego; w skład zaś wydziału jako członkowie weszli: pp. Feliks Bieńkowski, Dr. Antoni Dziędzielewicz, Józef Janowski, Karol Kiselka, Justyn Lang, Dr. Kazimierz Łuczkiewicz, Dr. Józef Merunowicz, Teofil Merunowicz, Seweryn Prexel, Władysław Sanocki, Antoni Strzelbicki, Paulin Targoński, jako zastępcy zaś pp. Dr. Aleksander Małaczyński, Dr. Kazimierz Pawlikowski, Alojzy Wallek i Władysław Pannenka.

Sprawozdanie z walnego zgromadzenia członków Towarzystwa Sokoła krakowskiego podaliśmy w rubryce: Sprawy tow. gimn. polskich, które uzupełniamy wiadomością, iż dalszy ciąg zgromadzenia odbył się 14. marca 1886.

Uroczyste otwarcie sali gimnastycznej Sokoła krakowskiego, pierwotnie naznaczone na Luty względnie Marzec ma odbyć się dnia 2. Maja r. b., na które Sokoł lwowski został zaproszony.

Towarzystwem Sokoła lwowskiego i jego organem „Przewodnikiem“, zajmują się rozmaite Towarzystwa gimnastyczne i pisma gimnastyczne zagraniczne a częste przedruki z naszego pisma z przyjemnością spotyka redakcja. Sokół-czeski, pismo w Chicago wychodzące szczerze się cieszy ruchliwością Towarzystw gimnastycznych polskich a w szczególności ciągłym wzrostem Sokoła lwowskiego. W świeżo założonem piśmie gimnastycznem Il Palladio w Tryjeście wychodzącem znajduje się wiadomość o naszem Towarzystwie i tegoż organie.

Sokół Tarnowski urządzić miał dnia 4. Marca w auli gimnastycznej c k. gimnazjum popis członków czynnych o godz. 6½ wieczór a zaś po popisie zapraszał na koncert muzyki Auberów do sali „Gwiazdy“ gdzie odegrać miano 13 utworów muzycznych. Wstęp na popis i koncert 1 zł. Na budowę sali gimnastycznej zebrano dotąd 46 zł. 66 ct.

Zmniejszanie się ludności we Francji. Cheysson zastanawiając się nad małym wzrostem ludności we Francji, twierdzi, że przyczyną tego stanu bardzo groźnego w obec szybkiego wzrostu sąsiedzkich narodów, jest mała ilość urodzin, na które wpływają szkodliwie nadużycia rozwielmożnione w wielkich miastach, nieodpowiednie mieszkania, robotników i usiłowanie możnych nierozdrabniania majątku między nie liczne ile możności potomstwo. A jakkolwiek żadne prawo złego bezpośrednio z takiego postępywania wpływającego nie może powstrzymać, może prawodawstwo zło pośrednio umniejszyć, czuwając nad rozkiełzaniem obyczajów, polepszeniem mieszkań, ograniczająca ilość szynkowni, opiekując się porzuconemi dziećmi i sierotami, pamiętając o matkach robotnicach, ułatwiając im pobyt wśród ogniska domowego, wreszcie znosząc niekorzystne prawa spadkowe krępujące ojców w podziale majątków. Jakkolwiek zło jest groźne i wielkie, dobra wola dużo usunąć może a prawodawca wiele zrobić może, stwarzając i gruntując życie rodzinne, bez którego nie ma szczęścia ani dla jednostki ani dla państwa.

Odpowiedzialny Redaktor **Antoni Durski.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.